

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Берёзка»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МБДОУ «ДС «Берёзка»
протокол от 30.08.2018 №01



УТВЕРЖДЕНА
приказом
МБДОУ «ДС «Берёзка»
от 31.08.2018 №96-од

Рабочая программа
по осуществлению образовательной деятельности
с воспитанниками МБДОУ «Детский сад «Берёзка»
на 2018 - 2019 учебный год

Автор:

Должность:

Хоминич И.Л.

инструктор

по физической культуре

Новый Уренгой
2018

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.	
1.1.1. нормативные, правовые и инструктивные документы	2
1.1.2. цель и задачи программы, основные принципы программы.	2
1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	
1.2.1. особенности образовательного процесса;	6
1.2.2. возрастные и индивидуальные особенности детей;	10
1.3. Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры.	12
II. Содержательный раздел	
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка.	14
2.2. Вариативные формы, способы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	35
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
2.3.1. образовательной деятельности разных видов;	37
2.3.2. способы и направления поддержки детской инициативы;	38
2.3.3. культурные практики.	39
2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогами ДООУ.	40
2.5. Особенности взаимодействия с семьями (законными представителями) воспитанников. План взаимодействия с семьями воспитанников.	42
III. Организационный раздел	
3.1. Материально – техническое обеспечение Программы, ТСО.	44
3.2. Распорядок и режим дня.	47
3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	54
3.4. Циклограмма воспитательно - образовательной деятельности.	55
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	58
Список литературы	63
Приложение. Перспективно - тематический план работы.	

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Нормативные, правовые и инструктивные документы

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ «ДС «Берёзка»:

Федерального уровня:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12.2012г., вступает в силу с 01.09.2013 г.;
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобрнауки от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Приказ Министерства об образовании и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Регионального уровня

- Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 27.06.2013 года №55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе».
 - Локальные акты МБДОУ «ДС «Берёзка»;
 - Устав МБДОУ «ДС «Берёзка»
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Берёзка» муниципального образования города Новый Уренгой разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г. Гогодиридзе, О.В. Солнцевой и др;

1.1.2 Цели, задачи, основные принципы.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре, начального представления о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Первая младшая группа:

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Вторая младшая группа:

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Средняя группа:

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во

время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Старшая группа:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);

Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей

- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

- Развивать творчества в двигательной деятельности;

- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,

- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурногигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Подготовительная к школе группа:

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности

- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;

- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту

- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Основные принципы программы.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
- лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.
- уважение личности ребенка.

Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Принципы, сформулированные на основе особенностей программы «Детство»

- принцип полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- принцип сотрудничества с семьёй;
- принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- принцип учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы работы инструктора физкультуры

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

-Принцип оздоровительной направленности: инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

-Принцип разностороннего и гармоничного развития личности: комплексное решение задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания.

-Принцип гуманизации и демократизации: физкультурно - оздоровительная работа с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

-Принцип индивидуализации: учет индивидуальных способностей каждого ребенка, подбор для каждого оптимальной физической нагрузки и моторной плотности, индивидуального темпа двигательной активности. -Принцип постепенности: наращивание развивающих, тренирующих воздействий; цикличность построения физкультурных занятий; непрерывность и систематичность чередования я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

1.2 ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ.

1.2.1 Особенности организации образовательного процесса.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6 по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения: направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и

дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

1.2.2 Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной деятельности.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частой многократно повторяющихся действий. Для определения быстроты используем тест «бег 10 м. с хода», так как его можно проводить как на улице, так и в помещении, без особой предварительной подготовки и специальных затрат.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Для определения силы, используем тест «прыжок в длину с места».

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в качестве теста на ловкости «бег 10 м. змейкой».

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов в качестве теста на выносливость «бег до отказа».

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата определяющие степень подвижности его звеньев Гибкость характеризуется эластичностью мышц и связок. В качестве теста на гибкость «наклон вперед из положения сидя».

Что должен уметь ребёнок в каждой возрастной группе:

1 младшая группа

Ходить и бегать не наталкиваясь, изменяя направления. Прыгать на 2-х ногах на месте и с продвижением в перед. Брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч из-за головы, от груди. Метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 метров. Лазать по лесенки - стремянке, гимнастической стене. Ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезть через бревно, лежащее

на полу.

Средняя группа

Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Прыгать на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее 70 см. Брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч из-за головы, от груди. Метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 метров, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стене не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой. Ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелазить через бревно, лежащее на полу. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Кататься на двухколёсном велосипеде. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

Старшая группа

выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; непрерывно бегать (в течение 1,5-2 м); бегать на скорость (30 м. - за 7,5-8,5 сек.); умеет лазать по гимнастической стенке (выс. 2,5 м) с изменением темпа, с перелезанием с пролёта на другой пролёт; может прыгать на мягкое покрытие (выс. 20 см.) и с высоты 30 см в обозначенное место; прыгать на одной ноге на месте и продвигаясь вперёд (расст. 3-4 м.); прыгать в длину с места (не менее 80 см); прыгать в длину с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую (вперёд-назад) и длинную скакалку (качающуюся и неподвижную); умеет метать предметы правой и левой рукой (расст. от 5-9 м.); метать в вертикальную и горизонтальную цель (расст. 3-4 м.); бросать вверх, о землю и ловить его двумя руками (не менее 10 раз подряд) и одной рукой (не менее 4-6 раз); отбивать мяч на месте (не менее 10 раз); отбивать мяч в ходьбе (расст. 6 м.); выполнять упражнения на статистическое (стоя на месте) и динамическое равновесие (остановка после движения); выполняет повороты направо, налево, кругом.

Подготовительная группа

выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание); может непрерывно бегать в течение 2-3 минут, бегать на скорость (30 м за 6,5-7,5 сек); может прыгать на мягкое покрытие (с выс. до 40 см); прыгать в длину с места (расст. не менее 100 см.) и с разбега (180 см); прыгает в высоту с разбега (не менее 50 см); прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами; может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель (с расст. 4-5 м.); метать предметы правой и левой рукой (на расст. 5-12 м.); метать предметы в движущуюся цель; бросать мяч вверх и о землю (не менее 20 раз), отбивать мяч об пол одной рукой (не менее 10 раз); ведение мяча вперёд одной рукой (не менее 6 м);

умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезть с пролёта на пролёт, с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног; выполнять повороты направо, налево, кругом; умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчёта на "первый-второй".

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

2 МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА) ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
3. Сохранять правильное положение тела;
4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
5. Бегать, не опуская головы;
6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивания;
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ) ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в

- локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
 5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
 6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
 7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
 8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
 9. Подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2м;
 10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; Самостоятельно проводить подвижные игры

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;

8. Организовать игру с группой сверстников

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С НАПРАВЛЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2 МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритmicности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритmicности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при

построениях.

Психофизические качества.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- свободное
- врассыпную
- в колонну по одному и парами
- в шеренгу
- в круг
- в полукруг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в 2-3 звена по ориентирам

ХОДЬБА

- Обычная в колонне
- Шеренгой с одной стороны зала на другую
- На носочках
- На пятках
- С высоким подниманием колен
- С выполнением заданий
- «Змейкой»
- Приставным шагом вперед и назад
- В горку и с горки

БЕГ

- В колонне
- По кругу, взявшись за руки, держась за веревку
- В разных направлениях
- С одной стороны зала на другую, расстояние 10-20 м.
- По прямой и по извилистой дорожке
- В чередовании с ходьбой
- Со сменой направления
- С ловлей и увертыванием
- В быстром темпе (расстояние 10 м.)
- В медленном темпе (50-60 с.)

ПРЫЖКИ

- Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)
- Вверх с касанием предмета головой

- На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места
- В плоский обруч, лежащий на полу
- В глубину (с высоты 15-20 см.)
- Через предмет высотой 5-10 см.
- С ноги на ногу
- Прямой галоп

КАТАНИЕ

- Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя
- Мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками от груди
- Двумя руками из-за головы
- Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.
- Вверх и попытки ловить
- О землю и попытки ловить
- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой через веревку

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.
- В горизонтальную цель одной рукой
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
- В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1 -1,5 м

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.
- «Змейкой» между расставленными предметами
- По доске, положенной на пол
- Под веревку, дугу высотой 40 см.
- По наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки
- Через бревно (верхний край приподнят на 40 см. от пола)
- На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом.
- По наклонной лестнице
- Под между ножками стула, обруча, расположенного вертикально

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина

2,5-3 м.)

- Остановка во время ходьбы, бега
- Ходьба по доске, положенной на землю (ширина 20 см.)
- Ходьба по извилистой дорожке
- Ходьба по наклонной доске шириной (один конец приподнят на 20-30 см.)
- По шнуру
- Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.
- Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу
- Ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15 см.
- Ходьба по гимнастической скамейке
- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие
- Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево

Положения и движения рук (одновременные, одноправленные):

- вперед-назад
- вверх
- в стороны

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте

ИГРЫ

«Воробушки и автомобиль», «По ровненькой дорожке», «Мяч в кругу», «Бегите к флажку», «Кто бросит дальше?», «Птички и птенчики», Бегите ко мне», «Что я видел по дороге в детский сад», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Мы топаем ногами», «Мыши в кладовой», «Пойдём гулять!», «Птички и дождик», «Повернись и покружись», «Филин и пташки», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит мячик», «Мы едем, едем, едем...», «По узенькой дорожке», «С кочки на кочку» «Мы солдаты», «Найди своё место», «Запусти ракету на луну», «Сбей кеглю», «Ловкий пограничник», «Маленький самолётик», «Мы смелые», «Ты, мороз, мороз, мороз»,

«На ёлку!», «Два Мороза», «Снег кружится», «Тише едешь – дальше будешь!», «У медведя во бору», «Наперегонки парами», «Кролики», «Мыши и кот», «Обезьянки», «Наседка и цыплята», «По снежному мостику», «Снежинки и ветер», «Кролики», «Обезьянки», «Зайка беленький», «По снежному мостику», «Зайка» (хороводная), «Из круга в круг», «Птички в гнёздах», «Жучок – паучок», «Лови мяч», «Птички на ветке», «Кто у нас хороший?», «Мяч в кругу», «Солнечные зайчики», «Посигутки» (русская народная), «Допрыгни до колокольчика», «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Бегите ко мне», «К куклам в гости», «Кто у нас хороший?», «Автомобили», «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Трамвай», «Мы строили, строили», «Ракета», «Вперёд, на Луну!», «Паровозик», «Зайка, выходи...».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево). При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

Психофизические качества.

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- Свободное
- В рассыпную
- В полукруг
- В колонну по одному, по два (парами)
- В круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- Из колонны по одному в колонну по парам в движении
- В звенья на ходу
- Повороты налево, направо и кругом, переступанием

ХОДЬБА

- В колонне со сменой ведущего
- В разных направлениях
- На пятках
- На внешней стороне стопы
- Мелкими и широкими шагами
- С разным положением рук
- По кругу с переменной направления

- Приставным шагом в сторону, вперед, назад
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В колонне по одному и парами
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- С ускорением и замедлением темпа
- Со сменой ведущего
- По узкой дорожке, между линиями
- Широкими шагами
- В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)
- 40-60 м. в чередовании с ходьбой

ПРЫЖКИ

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна - вперед, другая - назад
- Подскоки на месте с поворотами, направо, налево
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- Подскоки на месте - 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)
- Вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов
- На 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места (50-70 см.)
- В длину последовательно через 4-6 линий
- Из круга в круг
- В глубину с высоты 20-30 см.
- Последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.
- На месте на правой и левой ноге
- Прямой галоп
- Пытаться прыгать с короткой скакалкой

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)

- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.
-

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.
- Подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см..
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Положения и движения рук (одновременные, поочередные):

- вверх-вниз, смена рук
- махи рук (вперед-назад, перед собой)
- вращения (одновременные двумя руками вперед-назад)
- сжимание и разжимание пальцев
- вращение кистей рук

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте и с продвижением
- галоп

ИГРЫ

«Воротца», «Карусель», «Чем дальше, тем лучше», «Догони и подними», «Мы – веселые ребята», «Нади себе пару», «Третий лишний», «Цветные автомобили», «Ветерок», «Выше ножки от земли», «Каравай», «Зайка серенький», «Займи свободный кружок», «Жмурки», «Из круга в круг», «Листопад», «Урожай», «Найди свой цвет», «Кот и мыши», «Поймай листок», «К дереву беги», «Кто скорее соберет...», «Сова и мыши» (нен.), «Ручей» (нен.), «Солнышко» (нен.), «Жёлтые листочки кружатся, летят...», «Горелки», «Перелёт птиц», «День – ночь», «Найди себе пару», «Быстрее, к своему флажку!», «На границе», «Из-за леса, из-за гор», «Накинь кольцо», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Самый ловкий», «Найдите флажок», «Цветные автомобили», «Из круга в круг», «Дед Мороз», «Заморожу», «Ловишки», «Зайка беленький сидит», «Снежинки», «Найди своё место», «Снежинки и ветер», «Снежные дорожки», «Поймай снежинку», «Кружатся снежинки», «Снежные сугробы», «Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем!», «Веселый светофор», «Воробушки и автомобиль», «Автомобили» «Лиса в курятнике», «Бездомный заяц», «Догони меня», «Где позвонили?», «Кошка и мышка», «Самолеты», «Птички и кошка», «Попади мешочком в круг», «Зайцы и волк», «Пройди – не задень», «Прокати обруч», «Школа

мяча», «Медвежата», «Не задень», «Попади в корзину», «Сбей кеглю», «Через ручеек», «Пингвины», «Здесь проходим не пройти, здесь скакалка на пути», «Самый ловкий», «Догони мяч», «Мячики», «Прятки», «Кто ушёл?», «Беги к тому, что назову!», «Перебежки», «Колечко», «Найди, где спрятано», «Озорной мяч», «Стоп», «Мяч через сетку», «Услышал – выполняй!», «Кегли», «Мой весёлый звонкий мяч», «В огород мы пойдём», «Мыши водят хоровод», «Перетени палку» (нен.), «Ручей» (нен.), «Ловим олений» (нен.), «Пробеги тихо», «Лошадки», «Перепрыгни через ручеек», «Мяч через веревку», «Сидит, сидит заяка», «Кошки – мышки», «Мы – ребята мастера!», «Услышал – выполняй!», «Кегли».

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Игры.

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Психофизические качества и воспитание.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу
- В колонну по одному, парами
- В круг, полукруг, круг в круге
- В диагональ
- В рассыпную

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

самостоятельно без ориентиров

- Из шеренги в колонну
- В две колонны
- В два круга
- По диагонали
- «Змейкой»

ХОДЬБА

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы
- Широким шагом
- В полуприсяде
- Со сменой положения рук

- Перекатом с пятки на носок
- В колонне с перестроением в пары
- «Змейкой»
- В чередовании с другими движениями
- С закрытыми глазами 3-4 м.
- Продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин.

БЕГ

- Широкими шагами и мелкими шагами
- На носочках
- Высоко поднимая колени
- С выполнением заданий
- В сочетании с другими движениями
- В быстром темпе на расстояние 10м. (повторить 3-4 раза)
- На скорость 20-30 м.
- Челночный бег (3 раза по 10 м.)
- Чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути
- В медленном темпе (1,5-2 мин.)

ПРЫЖКИ

- По узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.
- На двух ногах боком (правым и левым), перед и назад
- Попеременно на одной и другой ноге
- В длину с места 60-80 см.
- Из обруча в обруч
- На одной ноге по кругу, вперед прямо
- В глубину с высоты 30 см. в обозначенное место
- Боковой галоп
- Через длинную неподвижную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, стоя лицом к ней и боком
- В высоту с разбега 20-40 см.
- В длину с разбега 100 см.
- Через вращающуюся скакалку
- Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед
- На месте на двух ногах, одна нога вперед - другая назад, ноги скрестно - ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг
- На возвышение 20 см. с места

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1 -1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.
- Подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом.

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см..

- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Положения и движения рук:

- одновременные и поочередные, однонаправленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны
- махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад)
- подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисть внутрь тыльной стороной)
- сжимание, разжимание, вращение кистей рук

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)
- вращения

Положения и движения ног:

- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами

ИГРЫ

«Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Горелки», «Футбол», «Летает, не летает», «Кто быстрее», «Кто дальше», «Наперегонки», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Моргушки», «Резиночки», «Ловкий обруч», «Море волнуется», «Волк во рву», «День и ночь», «Эстафета с обручами», «Перелёт птиц», «Жмурки», «Веселые соревнования», «Перемена мест», «Соломинки», «Рыбаки и рыбки», «Ловишки», «Летучий мяч», «Белки в лесу», «Пятнашки», «Перетяни палку», «Хейро», «Мяч

водящему», «Городки», «Не намочи ноги» «Великаны – карлики», «Камешки», «Спящая лиса», «Золотые ворота», «Лягушки и цапля», «Болотце», «Мост», «Верблюжьих бега», «на одной ножке по дорожке», «Снежки», «Пройди по петелькам», «Выбей мяч», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее доскачет до флажка?», «К дереву беги», «Первые снежинки кружатся, летят», «Луна и солнце» (чувашская народная игра), «Два Мороза», «Дети и петух», «Ловишки – ёлочки», «Кто выше, кто дальше?», "Пустое место», «Наступил – не наступил», «Зайцы и волк», «Лови – лови», «Охотники и зайцы», «Жираф», «Мыши в кладовой», «Воробушки и кот», «Перебрось снежок», «Волк и козлята», «Мороз – красный нос», «Вороны и собачка», «Защита крепости», «Льдинка в кругу», «Снежные круги», «Зайцы и Жучка», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Кто самый меткий», «Петрушка», «Третий лишний», «Все наоборот», «Эстафета по кругу», «Шар в ворота», «Кто скорее», «Черное и белое», «Молчанка», «Карусель», «Северные олени», «Мастера ловить арканом», «Телеграф», «Зебра», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Добеги до кубика», «Экскаватор», «Школа мяча», «Почта», «Поймай мяч», «Быстрее по местам!», «Кто раньше дойдёт до середины?», «Догони!», «Пожарные на учениях», «Гори, гори ясно!», «Лапта», «Найди свое место», «На одной ножке по дорожке», «Передай мяч», «Лягушка и цапля», «Смелые ребята», «Краски», «Пчёлки и ласточка», «Карусель», «Каравай», «Прыжки через ров», «Мяч через сетку», «Путаница», «Кошечка»,

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритmicности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Лазание.

Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построение и перестроение.

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

Психофизические качества.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

самостоятельно быстро и организованно

- в колонну по одному, парами
- в круг
- в несколько колонн
- в шеренгу
- круг в круге
- диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в несколько на ходу

- из одного круга в несколько
- с расчетом на «первый-второй» в две шеренги

ХОДЬБА

- Скрестным шагом
- В приседе и полуприседе
- Выпадами
- Спиной вперед
- Гимнастическим шагом
- Чередование разных видов ходьбы
- В разных построениях
- С преодолением препятствий
- С закрытыми глазами 4-5 м.
- Продолжительная 40-45 мин.

БЕГ

- Отводя назад согнутые ноги в коленях
- Поднимая вперед прямые ноги
- Прыжками
- В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
- Широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см
- Из разных стартовых положений
- На скорость 30 м.
- Чередование с ходьбой на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый
- В медленном темпе (2-3 мин.)

ПРЫЖКИ

- Вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом
- Вверх, смещая ноги вправо, влево
- Из глубокого приседа
- С разбега, доставая предмет
- С продвижением вперед на расстояние 5-6 м
- С продвижением вперед по гимнастической скамейке
- Боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
- С продвижением вперед с зажатым между ног предметом
- Попеременно на одной и другой ноге
- На одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек
- Через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
- В длину с места 80-100 см.
- Вверх и вниз по наклонной доске
- С высоты 30-40 см. вниз и за линию на расстоянии 15-20 см.
- С высоты с поворотом на 180*
- С высоты спиной вперед

- С пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами
- С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед и назад, в беге, парами
- В высоту с разбега 40-50 см.
- В длину с разбега 170-190 см.
- Через обруч, вращая его как скакалку

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу набивного мяча

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд)
- Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)
- Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
- Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки, лежа
- Набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
- И ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
- Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6-8 м., по кругу, «змейкой»

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой
- Вдаль правой и левой рукой 6-12 м.
- В цель - стоя на коленях, сидя, лежа
- В движущуюся цель правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках спиной назад по скамейке
- По скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
- По полу на животе, на задних четвереньках
- По гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро
- Вверх по гимнастической стенке, слезание по диагонали
- Перелезание через препятствие
- По канату

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по скамейке, доске (ширина 15-10 см, высота 35-40 см)
- Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч
- Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке
- Ходьба по шнуру по-медвежьему (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)

- Ходьба по линии, по скамейке спиной вперед
- Ходьба перешагивая через палки, положенные на стул
- Прыжки на скамейке
- Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске
- Стоять на одной ноге, закрыв глаза
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»
- Балансирование на большом набивном мяче

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- поднимать руки вверх, вперед, в стороны
- поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь
- отставляя одну ногу назад на носок
- прижимаясь к стене
- поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам поднимать и опускать плечи энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки)
- отводить локти назад и выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч) разнонаправленные движения руками
- вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для туловища:

- поворот в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам наклоны вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны вращения
- в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать в этом положении переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться прогибаться, лежа на животе
- лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета
- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол) пробовать присесть и встать на одной ноге лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении перекачиваться в положении

группировки на бок

- подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине.
- сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейке гимнастической стенки) на уровне груди
- отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и схватившись за ее рейку руками как можно выше над головой
- поочередно поднимать ноги, согнутые в колене
- поочередно поднимать прямые ноги
- на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги

Упражнения для ног:

- Приседания ,махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами

ИГРЫ

«Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Горелки», «Футбол», «Летает, не летает», «Кто быстрее», « Кто дальше», « Наперегонки», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Море волнуется», «Волк во рву», «День и ночь», «Эстафета с обручами», «Перелёт птиц», «Жмурки», «Веселые соревнования», «Перемена мест», «Соломинки», «Рыбаки и рыбки», «Ловишки», «Летучий мяч», «Белки в лесу», «Пятнашки», «Перетяни палку», «Хейро», «Ловкий оленевод», «Перепрыгни через нарты», «Караси и щуки», «Болотце», «Полярная сова и севрашки», «Белый шаман», «Снежки», «Невидимки», «Пройди по петелькам», «Выбей мяч», «Нолики», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее доскачет до флажка?», «К дереву беги», «Первые снежинки кружатся, летят», «Луна и солнце» (чувашская народная игра), «Два Мороза», «Дети и петух», «Ловишки – ёлочки», «Кто выше, кто дальше?», «Встречные перебежки», «Снежные круги», «Пустое место», «Наступил – не наступил», «Совушка», «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лиса в урятнике», «Попробуй, достань!», «Котята и щенята», «Козёл», «Хвостики», «Лови – лови», «Кенгуру», «Охотники и зайцы», «Жираф», «Мыши в кладовой», «Воробушки и кот», «Перебрось снежок», «Волк и козлята», «Охотник», «Эстафета с санками», «Мороз – красный нос», «Вороны и собачка», «Защита крепости», «Льдинка в кругу», «Снежные круги», «Зайцы и Жучка», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Кто самый меткий», «Петрушка», «Третий лишний», «Все наоборот», «Эстафета по кругу», «Шар в ворота», «Кто скорее», «Черное и белое», «Молчанка», Карусель», «Стрельба по мишени», «Совушка», «Перелёт птиц», «Прыжки с препятствиями», «Сбей булаву», «Перехватчики» (татарская народная игра), «Перебрось мяч», «Мяч водящему», «Точно в цель», «Подвижная цель», «Самолёты – истребители», «Хейро», «Перетяни

палку», «Северные олени», «Мастера ловить арканом». «Мельница», «Телеграф», «Зебра», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Добеги до кубика», «Экскаватор», «Школа мяча», «Почта», «Поймай мяч», «Быстрее по местам!», «Цветные автомобили», «Трамвай», «Кто раньше дойдёт до середины?», «Догони!», «Трамвай», «Ловишки», «Кто раньше дойдёт до середины?», «Догони!», «Пожарные на учениях», «Гори, гори ясно!», «Лапта», «Чей отряд быстрее переправится», «Смелые ребята», «Цифровики», «Чародей», «Дождик», «Краски», «Солнечный дождик», «Я садовником родился...», «Пчёлки и ласточка», «Карусель», «Каравай», «Прыжки через ров», «Мяч через сетку», «Гори, гори ясно...», «Мыши», «Кто скорее?», «Золотые ворота», «Гигантские шаги», «Число», «Путаница», «Колпачок и палочка», «Серый волк», «Кошечка», «Прыжки через барьер», «Змея», «Не оставайся на земле!»

2.2 ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. **Традиционно различаются три группы методов.**

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме. Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия

физических упражнений на организм;

- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений. Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также

- форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически

проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

2.3 ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК

2.3.1 Образовательная деятельность разных видов

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада «Берёзка» осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса с использованием детских проектов, игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, творческих мастерских, спектаклей и т.д.

Образовательная деятельность построена на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития. Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают (п.3.2.5 ФГОС ДО):

- 1) обеспечение эмоционального благополучия детей;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей;
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (зона ближайшего развития каждого ребенка);
- 5) взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Культурные практики – обычные (привычные) для человека способы и формы самоопределения, нормы поведения и деятельности, тесно связанные с особенностями его совместного бытия с другими людьми. Именно в процессе взаимодействия с равными партнерами ребенок приобретает такие качества, как взаимное доверие,

доброта, готовность к сотрудничеству, умение ладить с другими, отстаивать свои права, рационально решать возникающие конфликты. Свободное взаимодействие со сверстниками дает объективную картину разнообразных взаимоотношений между детьми, способность каждого ребенка оценивать себя и других, степень творческой самостоятельности каждого.

Характер взаимодействия детей друг с другом проявляется:

- на занятиях, если создать для этого необходимые условия — предложить детям специальные задания, при выполнении которых они будут вступать в отношения сотрудничества (согласования и соподчинения действий);
- в спонтанной игре;
- в свободной деятельности различного вида (творческой, продуктивной, коммуникативной и др.);
- в различных режимных моментах (подготовка к прогулке, прогулка, общественно-полезный труд, гигиенические процедуры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, подготовка к приему пищи и др.).

2.3.2 Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально- коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- б) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников;

2.3.3 Культурных практик

Во второй половине дня в ДОО организуются разнообразные **культурные практики**, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

- **Совместная игра инструктора по физкультуре и детей** (сюжетно-ролевая, подвижные игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.
- **Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта** - носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают

непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера инструктор обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы оказываем первую помощь пострадавшему», «Мы украшаем спортивный зал к празднику» и пр.). Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

- **Спортивный досуг** - организуется инструктором по физкультуре для игры, развлечения и отдыха.

2.4 Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: в младших группах от самого низкого до самого высокого ребенка, старших группах от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом- психологом:

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью
2. непоседливостью
3. вспыльчивостью
4. замкнутостью
5. с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

2.5 ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ (законными представителями) ВОСПИТАНИКОВ. ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАНИКОВ

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В Законе об образовании в Российской Федерации (ст. 44) говорится: «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. Учреждение оказывает помощь родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития».

В основу сотрудничества с семьями воспитанников заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье.

Основные направления взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей): -изучение семьи;

- просвещение;
- информирование;
- совместные мероприятия;
- консультирование.

Особенности взаимодействия педагогов группы с семьями воспитанников по реализации обязательной части Программы указаны в программе «Детство» (с. 222-226).

Вся физкультурно - оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родители знакомятся с физкультурной работой в детском саду, регулярно получают информацию об уровне подготовленности ребенка, участвуют в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); получают рекомендации об организации здорового образа жизни (двигательный режим) в семье; им предлагается специальная литература для изучения опыта использования физической культуры в семье

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Совместное проведение родительских собраний. Проведение дней открытых дверей. Посещение уроков и адаптационных занятий родителями. Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

**План взаимодействия с родителями воспитанников на
2018-2019 год**

месяц	Содержание работы	группы	ответственный
Сентябрь	Консультации для родителей на тему «Чем полезен оздоровительный бег»	Старшие и подготовительные группы	
Октябрь	Собрание на тему: «Воспитание здорового образа жизни в семье» Участие родителей в городских соревнованиях: «Папа, мама, я Спортивная семья»	Младшие группы Подготовительные группы	
Ноябрь	Помощь родителей в подготовке «Дня здоровья». Проведение анкетирования «Отношение в семье и спорт»	Все возрастные группы	
Декабрь	Консультации для родителей на тему: «Типичный симптомо - комплекс при различных типах двигательных нарушений»	Старшие группы	
Январь	Родительское собрание на тему «Дыхательная гимнастика в домашних условиях». Памятка дыхательная гимнастика	Старшие и подготовительные группы	
Февраль	Спорт Спортивный праздник с родителями, посвященный 23 февраля. Памятки родителям. «Советы, любящему папе» Консультации для родителей на тему «Дыхательная гимнастика»	Старшая и подготовительные группы. Все возрастные группы.	

Март	Спортивный праздник посвященный 8марта Консультация на тему: «Что такое самомассаж?»	Подготовительные группы.	
Апрель	Родительское собрание на тему: «Формирование навыков правильной осанки»	Средние группы	
Май	Подготовка и проведение спортивного праздника «Солнце воздух и вода наши лучшие друзья» Консультация для родителей по результатам диагностики.	Все возрастные группы	

III . ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ТСО.

К материально-техническому обеспечению предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В физкультурном зале и на площадках ДООУ спортивное оборудование для проведения занятий и прогулок подлежит визуальному осмотру и испытанию под нагрузкой:

№ п/п	Наименование	Количество	Примечание
1.	шведская стенка	6 шт.	каждая перекладина находилась под нагрузкой 120 кг.
2.	наклонные скамейки 2 шт.	2 шт.	под нагрузкой 160 кг, приложенной под углом 60 градусов
3.	наклонная лестница	1 шт.	под нагрузкой 160 кг, приложенной под углом 60

			градусов
4.	веревочная лесенка	2 шт.	под нагрузкой 90 кг
5.	канат	4 шт.	канат для лазания путем приложения к нему груза равного 300 кг.
6.	сетка для лазания	2 шт.	сетка для лазания под нагрузкой 240 кг.
7.	гимнастические скамейки	6 шт.	под нагрузкой 240 кг
8.	батут индивидуальный	2 шт.	под нагрузкой 160 кг
9.	лестница горка	2 шт.	
10.	туннель для пролезания	2 шт.	к туннелю применена максимальная нагрузка
11.	Щит навешиваемый баскетбольные с кольцом	2 шт.	визуальный осмотр крепежа колец и крепежа к стенке
12.	щиты для метания	1 шт.	визуальный осмотр крепежа к «Шведской стенке»
13.	Бревно	2 шт.	Действие груза в 135 кг, установленного к середине бревна на высоте 1200мм (прогиб бревна-3мм)
14.	Переключатель	1 шт.	Испытательная нагрузка 220 кг.
15.	Спортивный уголок (канат, качели, веревочная лестница, щит баскетбольный, сетка для лазания)	2 набор	
16.	Мат гимнастический	4 шт.	
17.	Мячи «Хип-хоп»	6 шт.	
18.	Массажная дорожка	2 шт.	
19.	Диск плоский	1 шт.	

20.	Доска с ребристой поверхностью	1 шт.	
21.	Дуга большая	2 шт.	
22.	Дуга	6 шт.	
23.	Кегли	2 набора	
24.	Кольцеброс	3 шт.	
25.	Куб деревянный	4 шт.	
26.	Качеля	1 шт.	
27.	Набор – разметчик для спортивных игр(19,5*19,5*9,5)	2 набора	19,5*19,5*9,5
28.	Ходунки для спортивных состязаний (два ведра)	4 шт.	
29.	Мешок для прыжков	4 шт.	
30.	Обруч гимнастический 600 мм. (пластик)	22 шт.	
31.	Флажок цветной	25 шт.	10*15 L20см
32.	Обруч алюминиевый 650 мм.	25 шт.	неокрашенный
33.	Гантели	13 шт.	виниловые ,0,5 кг, в паре, желтые
34.	Мяч футбольный	2 шт.	Д=200мм
35.	Скакалка	20 шт.	L-2,5м шнур из ПВХ, ручка пластмасса
36.	Мишень	2 шт.	60*60 синяя
37.	Парашют	1 шт.	Д = 1,8

38.	Мяч массажный	6 шт.	
39.	Мяч арахис	1 шт.	
40.	Мяч малый прошитый (цветной)	2 шт.	
41.	Султанчик на кольце	40 шт.	4*10
42.	Мяч большой прошитый (цветной)	2 шт.	
43.	Мяч прыгун Олень красный	2 шт.	
44.	Мяч баскетбольный	6 шт.	Д=55-57см
45.	Мяч волейбольный		

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр, диски, кассеты.

3.2. РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ.

Образовательный процесс в МБДОУ «ДС «Берёзка» реализуется в режиме пятидневной недели. Длительность пребывания в ДОУ – с 7.00 до 19.00

Допускается посещение детьми ДОУ по индивидуальному графику, что определяется родительским договором.

Образовательный процесс осуществляется с первого сентября по тридцать первое мая. Летний период – с первого июня по тридцать первое августа.

Режим дня в МБДОУ «ДС «Берёзка» устанавливается в соответствии с возрастными индивидуальными особенностями детей и способствует их гармоничному развитию. При составлении и организации режима дня учитываются обязательные, повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

- время приема пищи;

- укладывание на дневной и ночной сон;
- общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3-х лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 – 4 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. В случае ухудшения погодных условий для проведения прогулок используются помещения детского сада: игровой зал, спортивный зал, музыкальный зал, хореографический зал, зимний сад, театральная студия.

Общая продолжительность сна для детей дошкольного возраста в период нахождения в ДОО составляет 2,0 - 2,5 часа (дневной сон). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

При проведении режимных процессов в ДОО соблюдаются следующие позиции:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку;
- устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависит от состояния их нервной системы.

Составляющие режима структурировались на основе режимного расписания в двух вариантах в зависимости от сезона (летнего и зимнего). Зимний период (холодный) определен с первого сентября по тридцать первое мая. (Таблица №1). Летним периодом (теплым) считается календарный период с первого июня по тридцать первое августа. (Таблица №2).

РЕЖИМ ДНЯ
холодный период года

I младшая группа (с 2 до 3 лет)	II младшая группа (с 3 до 4 лет)	средняя группа (с 4 до 5 лет)	старшая группа (с 5 до 6 лет)	подготовительная к школе группа (6 -7 лет)
Прием детей, осмотр, индивидуальная работа, игровая деятельность, общение		Прием детей на участке (в хорошую погоду), осмотр, индивидуальная работа, игровая, двигательная деятельность детей, общение		
07.00 – 08.15	07.00 – 08.15	07.00 – 08.20	07.00 – 08.25	07.00 – 08.15
Утренняя гимнастика		Утренняя гимнастика (в хорошую погоду на улице в облегченной одежде)		
08.15 – 08.20	08.15 – 08.22	08.15 – 08.25	08.15 – 08.27	08.15 – 08.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры, привитие культурно-гигиенических навыков), завтрак				
08.20 – 08.50	08.22 – 08.50	08.25 – 08.50	08.27 – 8.50	08.30 – 08.50
Совместно организованная игровая деятельность				
08.50 – 09.00	08.50 – 09.00	08.50 – 09.00	08.50 – 09.00	08.50 – 09.00
Непосредственно образовательная деятельность				
09.00 – 09.10 (I подгруппа) 09.20 – 09.30 (II подгруппа)	I. 09.00 – 09.15 II. 09.25 – 9.40	I. 09.00 – 09.20 II. 09.30 – 09.50	I. 09.00 – 09.20 II. 09.30 – 09.55	I. 09.00 – 09.30 II. 09.40 – 10.10 III. 10.20 – 10.50
Свободная игровая деятельность				
09.30 – 10.00	09.40 – 10.00	09.50 – 10.00		
Второй завтрак				
10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке (прогулка)				
10.10 – 11.50	10.10 – 12.00	10.15 – 12.10	10.10 – 12.20	11.00 – 12.30
Подготовка к обеду (гигиенические процедуры, привитие культурно-гигиенических навыков), обед				
11.50 – 12.20	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.20 – 12.50	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон				
12.20 – 15.20	12.30 – 15.00	12.40 – 15.00	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна				
15.20 – 15.30	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник				
15.30 – 15.50	15.20 – 15.40	15.20 – 15.40	15.25 – 15.40	15.25 – 15.40
НОД	Свободная деятельность	игровая	Самостоятельная познавательная-игровая деятельность по выбору детей; индивидуальная работа с детьми	
15.50 – 16.00 (I подгруппа) 16.10 – 16.20 (II подгруппа)	15.40 – 16.00	15.40 – 16.00	15.40 – 16.05	15.40 – 16.10
Подготовка к прогулке (прогулка)				

16.20 – 17.20	16.00 – 17.20	16.00 – 17.20	16.05 – 17.30	16.10 – 17.40
Подготовка к ужину (гигиенические процедуры, привитие культурно-гигиенических навыков), ужин				
17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.40 – 18.00
Свободная игровая деятельность, индивидуальная работа, прогулка, уход детей домой				
17.40 – 19.00	17.40 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	18.00 – 19.00

РЕЖИМ ДНЯ
на летний оздоровительный период

I младшая группа (с 2 до 3 лет)	II младшая группа (с 3 до 4 лет)	Средняя группа (с 4 до 5 лет)	Старшая группа (с 5 до 6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 -7 лет)
Прием детей на участке (индивидуальная работа, игровая, двигательная деятельность детей, утренняя гимнастика на свежем воздухе)				
07.00 – 08.10	07.00 – 08.20	07.00 – 08.20	07.00 – 08.25	07.00 – 08.30
Подготовка к завтраку (гигиенические процедуры, привитие культурно-гигиенических навыков), завтрак				
08.20 – 08.50	08.20 – 08.50	08.20 – 08.50	08.25 – 08.50	08.30 – 08.50
Совместно организованная игровая деятельность				
08.50 – 09.00	08.50 – 09.05	08.50 – 09.10	08.50 – 09.15	08.50 – 09.20
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная деятельность, индивидуальная работа, воздушные, солнечные процедуры, труд в природе)				
09.00 – 11.50	09.05 – 12.00	09.10 – 12.10	09.15 – 12.20	09.20 – 12.30
Второй завтрак				
10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Подготовка к обеду, обед (гигиенические процедуры, привитие культурно-гигиенических навыков), обед				
11.50 – 12.20	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.20 – 12.50	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон				
12.20 – 15.20	12.30 – 15.00	12.40 – 15.00	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00
Подъем, водные процедуры, подготовка к полднику, полдник				
15.20 – 15.40	15.00 – 15.40	15.00 – 15.40	15.00 – 15.40	15.00 – 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая деятельность, труд, индивидуальная работа, свободная двигательная деятельность)				
15.40 – 17.20	15.40 – 17.20	15.40 – 17.20	15.40 – 17.30	15.40 – 17.30
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин				
17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.20 – 17.40	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00
Подготовка к прогулке, прогулка (свободная игровая деятельность), уход детей домой				
17.40 – 19.00	17.40 – 19.00	17.40 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1.5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

- 1.5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть

(обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа,
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть

(игра малой подвижности):

- 1 мин. 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА
В СООТВЕТСТВИИ с СанПиНом 2.4.1.3049-13**

Возрастная группа	Количество НОД
	в неделю / время
2-я младшая группа	3/45 минут
Средняя группа	3 /60 минут
Старшая группа	3 /75 минут
Подготовительная к школе группа	3/90 минут

Расписание занятий

Дни недели	Время	Группы
Понедельник	09.00 – 09.15	2 младшая группа №2
	09.25 – 09.40	2 младшая группа №3
	10.20 – 10.50	Подготовительная к школе группа №6
	15.40 – 16.05	Старшая группа №8
Вторник	09.00 – 09.20	Средняя группа №4
	09.30 – 09.50	Средняя группа №1
	10.00 – 10.25	Старшая группа №5
	10.30 – 11.00	Подготовительная к школе группа №7
	15.40 – 16.10	Подготовительная к школе группа №10
Среда	09.00 – 09.15	2 младшая группа №2
	9.30 – 09.50	Средняя группа №9
	10.20 – 10.50	Подготовительная к школе группа №6
	15.40 – 16.05	Старшая группа №8
Четверг	09.00 – 09.20	Средняя группа №4
	09.30 – 09.45	2 младшая группа №3
	10.00 – 10.25	Старшая группа №5
Пятница	09.00 – 09.20	Средняя группа №1
	09.30 – 09.50	Средняя группа №9
	10.20 – 10.50	Подготовительная к школе группа №10
	15.40 - 16.10	Подготовительная к школе группа №7

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенние - летний период и ее снижение в осенне- зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

- 1.5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

- 13.5 мин. - 2-я младшая группа,
- 18 мин. - средняя группа,
- 22 мин. - старшая группа,
- 26 мин. - подготовительная к школе группа.

3.3. ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ, ПРАЗДНИКОВ, МЕРОПРИЯТИЙ.

Традиции, сложившиеся в МБДОУ «ДС «Берёзка»:

№ п/п	Мероприятие	Тема	Периодичность
1	Спортивный праздник	«Дорожные старты»	1 раз в год
2	Спортивный праздник	«Физкульт-ура!»	1 раз в год
3	Спортивный досуг	«Праздник спортивной игры»	1 раз в год
4	Дни здоровья		4 раза в год
5	Спортивный досуг	«Папа, мама, я – спортивная семья!»	1 раз в год
6	Неделя здоровья	«Здоровым быть здорово!»	1 раз в год
7	Спортивный досуг	«Веселые семейные старты»	1 раз в год

8	Спортивный праздник	«Зимние забавы»	1 раз в год
9	Спортивный праздник	«Будущие защитники России»	1 раз в год
10	Семейный спортивный досуг	«Сильные, смелые, здоровые, умелые!»	1 раз в год
11	Спортивный досуг	«Мой веселый звонкий мяч!»	1 раз в год
12	Неделя здоровья.		1 раз в год
13	Семейный спортивный досуг	«Мы со спортом дружим!»	1 раз в год
14	Фестиваль подвижных игр		1 раз в год
15	Участие воспитанников в городских мероприятиях среди воспитанников ДОУ города Новый Уренгой		ежегодно

В детском саду «Берёзка» созданы условия для взаимодействия детей разного возраста, организуются совместные игры, занятия, дни здоровья, прогулки, спектакли, досуги, развлечения, праздники.

3.4. ЦИКЛОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Дни недел	Содержание	Время
ПОНЕДЕЛЬНИК	Утренняя гимнастика.	08.00 – 08.40
	Подготовка и проведение НОД во 2 младшей группе №2	08.50 – 09.15
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала.	09.15 – 09.20
	Подготовка и проведение НОД во 2 младшей группе №3	09.20 – 09.40
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала.	09.40 – 10.10
	Подготовка и проведение НОД в подготовительной к школе группе №6	10.10 – 10.50
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала.	10.50 – 11.00
	Планирование работы.	11.00 – 11.30
	Взаимодействие со специалистами ДОУ.	11.30 – 12.00
	Работа по самообразованию.	12.00 – 12.30
	Обед.	12.30 – 13.30
	Пополнение предметно-развивающей среды.	13.30 – 14.30
	Методическая работа.	14.30 – 15.00
	Индивидуальная работа с часто болеющими детьми	15.00 – 15.40
	Подготовка и проведение НОД в старшей группе №8.	15.40 – 16.05

	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала.	16.05 – 16.40
	Обработка результатов деятельности на занятиях.	16.40 – 18.00
	Итого:	9 час
ВТОРНИК	Утренняя гимнастика.	08.00 – 08.40
	Проветривание спортивного зала.	08.40 – 08.50
	Подготовка и проведение НОД в средней группе №4	08.50 – 09.20
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала.	09.20 – 09.25
	Подготовка и проведение НОД в средней группе №1	09.25 – 09.50
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала.	09.50 – 09.55
	Подготовка и проведение НОД в старшей группе №5	09.55 – 10.25
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	10.25 – 11.00
	Организация двигательной деятельности на прогулке с детьми подготовительной к школе группы.	11.00 - 12.00
	Работа с детьми адаптационной группы кратковременного пребывания	12.00 – 12.30
	Обед.	12.30 – 13.30
	Участие в методической работе ДОУ	13.30 – 14.00
	Работа по самообразованию.	14.00 – 15.30
	Подготовка и проведение НОД в подготовительной к школе группе №10	15.30 – 16.10
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	16.10 – 16.30
	Обработка результатов деятельности на занятиях.	16.30 – 17.00
	Консультации для родителей.	17.00 – 18.00
		Итого:
СРЕДА	Утренняя гимнастика.	08.00 – 08.40
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	08.40 – 08.50
	Подготовка и проведение НОД во 2 младшей группе №7	08.50 – 09.15
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	09.15 – 09.25
	Подготовка и проведение НОД в средней группе №9	09.25 – 09.50
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	09.50 – 10.05
	Подготовка и проведение НОД в подготовительной к школе группе №6	10.05 - 10.50
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	10.50 - 11.10
	Организация двигательной деятельности на прогулке с детьми старших групп.	11.10 - 12.30
	Обед.	12.30 – 13.30
	Консультации по запросу воспитателей.	13.30 – 14.30
	Знакомство, обобщение передового педагогического опыта.	14.30 – 15.00
	Обработка результатов деятельности на занятиях.	15.00 – 15.30
	Подготовка и проведение НОД в старшей группе №8.	15.30 – 16.05
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	16.05 – 16.15
	Работа с часто болеющими детьми.	16.15 – 17.30

	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	17.30 -18.00
	Итого:	9 час
ЧЕТВЕРГ	Утренняя гимнастика.	08.00 – 08.40
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	08.40 – 08.50
	Подготовка и проведение НОД в средней группе №4	08.50 – 09.20
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	09.20 – 09.25
	Подготовка и проведение НОД во 2 младшей группе №3	09.25 – 09.45
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	09.45 – 09.50
	Подготовка и проведение НОД в старшей группе №5	09.50 – 10.25
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	10.25 – 11.00
	Организация двигательной деятельности на прогулке с детьми 2 младшей группы.	11.00 - 11.30
	Работа с детьми адаптационной группы кратковременного пребывания.	11.30 – 12.00
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала.	12.00 – 12.30
	Обед.	12.30 – 13.30
	Участие в методической работе ДОУ.	13.30 – 14.00
	Подготовка к спортивным праздникам, развлечениям.	14.00 – 15.00
	Индивидуальная работа с детьми подготовительных к школе групп.	15.00 – 15.40
	Планирование работы.	15.40 - 16.10
	Обработка результатов деятельности на занятиях.	16.10 – 17.00
	Консультации по запросу родителей.	17.00 – 17.30
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала.	17.30 - 18.00
	Итого:	9 час
ПЯТНИЦА	Утренняя гимнастика.	08.00 – 08.40
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	08.40 – 08.50
	Подготовка и проведение НОД в средней группе №1	08.40 – 09.20
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	09.20 – 09.25
	Подготовка и проведение НОД в средней группе №9	09.25 – 09.50
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	09.50 – 10.05
	Подготовка и проведение НОД в подготовительной к школе группе №10	10.05 - 10.50
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	10.50 - 11.00
	Организация двигательной деятельности на прогулке в средних группах.	11.00-11.50
	Оформление документации.	11.50– 12.30
	Обед.	12.30 – 13.30
	Взаимодействие со специалистами ДОУ.	13.30 – 15.00
	Индивидуальная работа с детьми старших групп.	15.00 – 15.20
	Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	15.20 - 15.30
	Подготовка и проведение НОД в подготовительной к школе	15.30– 16.10

группе.№7	
Уборка инвентаря, проветривание спортивного зала	16.10– 16.30
Обработка результатов деятельности на занятиях.	16.30 - 17.00
Взаимодействие с социальными институтами: ДЮСКФП «Контакт», МОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи»	17.00 – 18.00
Итого:	9 час

3.5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ.

Организация развивающей предметно-пространственной среды направлена на создание комфортных, благоприятных условий для развития ребенка в самостоятельной и совместной деятельности, обеспечивающей разные виды его активности (умственную, физическую, игровую и т.д.).

Основополагающие идеи построения развивающей среды в МБДОУ заложены в «Концепции построения развивающей среды в ДОУ» под ред. В.А.Петровского (1993г.), в которой получили дальнейшее развитие основные положения «Концепции дошкольного воспитания» (1989 г.) применительно к организации условий жизни детей в детском саду, где сформулированы принципы построения предметной среды:

- принцип дистанции при взаимодействии;
- принцип активности, самостоятельности, творчества;
- принцип стабильности - динамичности;
- принцип комплексирования и гибкого зонирования;
- принцип эмоциональности среды;
- индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- принцип сочетания привычных и неординарных элементов в организации среды;
- принцип открытости - закрытости;
- принцип учета половых и возрастных различий детей.

Развивающая предметно-пространственная среда определяется как организованное жизненное пространство, способное обеспечить социально-культурное становление дошкольника, удовлетворить потребности актуального и ближайшего творческого развития ребенка, становление его способностей.

Цель создания развивающей среды в МБДОУ «ДС «Берёзка» - обеспечить систему условий, необходимых для развития разнообразных видов детской деятельности, коррекции отклонений в развитии детей и совершенствованию структуры детской личности.

При создании развивающей предметно-пространственной среды руководствовались требованиями к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО. Результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды обеспечивающей:

– максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в

соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения;
- реализацию образовательных программ;
- необходимые условия для инклюзивного образования;
- учет национально-культурных, климатических условий;
- учет возрастных особенностей детей.

Создавая развивающую предметно-пространственную среду, учитывали следующие принципы:

- полифункциональности среды: предметная развивающая среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, и в этом смысле должна быть многофункциональной;
- трансформируемости среды, который связан с ее полифункциональностью – это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством);
- вариативности, согласно которому характер современного образовательного процесса должен быть представлен рамочный (стержневой) проект предметной развивающей среды, конкретизирующий его модельные варианты.

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ обеспечивает гендерную специфику, как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков. Среда подобрана с учетом принципа интеграции образовательных областей. Материалы и оборудование для одной образовательной области используются и в ходе реализации других областей. В качестве ориентиров для подбора материалов и оборудования выступают общие закономерности развития ребенка на каждом возрастном этапе.

Подбор материалов и оборудования осуществляется для тех видов деятельности ребенка, которые в наибольшей степени способствуют решению развивающих задач на этапе дошкольного детства (игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, трудовая, музыкально-художественная деятельности, а также для организации двигательной активности в течение дня).

Все материалы и оборудование в МБДОУ имеют сертификат качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

Наиболее педагогически ценными являются игрушки, обладающие следующими качествами:

- Полифункциональностью. Игрушки могут быть гибко использованы в соответствии с замыслом ребенка, сюжетом игры в разных функциях. Тем самым игрушка способствует развитию творчества, воображения, знаковой символической функции мышления и др.;

- Возможностью применения игрушки в совместной деятельности. Игрушка должна быть пригодна к использованию одновременно группой детей (в том числе с участием

взрослого как играющего партнера) и инициировать совместные действия – коллективные постройки, совместные игры и др.;

– Дидактическими свойствами. Такого рода игрушки несут в себе способы обучения ребенка конструированию, ознакомлению с цветом и формой и пр., могут содержать механизмы программированного контроля, например некоторые электрифицированные и электронные игры и игрушки;

– Принадлежностью к изделиям художественных промыслов. Эти игрушки являются средством художественно-эстетического развития ребенка, приобщают его к миру искусства и знакомят его с народным художественным творчеством.

Материалы и оборудование подобраны исходя из того, что основной формой работы с детьми является игра, которая в образовательном процессе задается взрослым в двух видах: сюжетная игра и игра с правилами.

Материалы и оборудование:

– для продуктивной деятельности представлены двумя видами: материалами для изобразительной деятельности и конструирования, а также включают оборудование общего назначения;

– для познавательно - исследовательской деятельности включают материалы трех типов: объекты для исследования в реальном действии, образно-символический материал и нормативно-знаковый материал;

– для двигательной активности включают следующие типы оборудования: для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

В группах МБДОУ развивающая предметно-пространственная среда построена так, что способствует взаимопроникновению, взаимодействию образовательных областей содержания дошкольного образования, обеспечивает целостность образовательного процесса и влияет на полноценное развитие детей.

Педагоги всячески ограждают детей от отрицательного влияния игрушек, которые: провоцируют ребенка на агрессивные действия;

– вызывают проявление жестокости по отношению к персонажам игры - людям и животным), роли которых исполняют играющие партнеры (сверстник и взрослый);

– вызывают проявление жестокости по отношению к персонажам игр, в качестве которых выступают сюжетные игрушки (куклы, мишки, зайчики и др.);

– провоцируют игровые сюжеты, связанные с безнравственностью и насилием;

– вызывают нездоровый интерес к сексуальным проблемам, выходящим за компетенцию детского возраста.

При построении предметно-пространственной развивающей среды педагоги учитывали следующие факторы:

– антропометрические, обеспечивающие соответствие росто-возрастных характеристик параметрам предметной развивающей среды;

– психологические, определяющие соответствие параметров предметной развивающей среды возможностям и особенностям восприятия, памяти, мышления, психомоторики ребенка;

- психофизиологические, обуславливающие соответствие объектов предметной развивающей среды зрительным, слуховым и другим возможностям ребенка, условиям комфорта и ориентирования;
- физиологические, обеспечивающие соответствие объектов предметной развивающей среды силовым, скоростным и биомеханическим возможностям ребенка.

Соблюдение принципа комплексирования и гибкого зонирования позволяет дошкольникам заниматься одновременно разными видами деятельности, не мешая друг другу. В группе создана уютная естественная обстановка, гармоничная по цветовому и пространственному решению. Используются светлые пастельные тона для оформления стен, подобрана мебель естественных оттенков. Для активизации эстетических впечатлений используются различные материалы, пособия: плакатная графика, художественные фотографии, предметы современного декоративного искусства.

Наполняемость предметной развивающей среды в группе обеспечивает разностороннее развитие детей, отвечать принципу целостности образовательного процесса.

Расположение мебели, игрового оборудования отвечает требованиям техники безопасности, санитарно – гигиеническим нормам, физиологии детей, позволяет детям свободно двигаться.

Так, в группе существует многообразие дидактических игр и пособий по познавательному – речевому развитию; сформирована библиотека, подобраны картины и настольно – печатные игры по развитию речи детей. Для математического развития детей собран демонстрационный и раздаточный материал (счет, величина и форма предметов, числа и количество, пространственные и временные представления). Для развития элементарных естественнонаучных представлений имеются приборы и материалы для демонстрации и детского экспериментирования (глобусы, карты, макеты, открытки, настольно-печатные игры, магниты, очки, лупы и др.). Созданы познавательные мини – центры, уголки экспериментирования.

Имеются пособия по ознакомлению дошкольников с правами, серии картин по освоению ребенком общественных норм и правил культуры поведения. Также имеются настольно – печатные и дидактические игры, знакомящие детей с правилами дорожного движения, основами безопасности жизнедеятельности. Собран набор предметов и иллюстраций народно – прикладного искусства и русского быта; разнообразные виды театров; макет микрорайона, где расположено дошкольное учреждение.

Имеется игровой материал для развития сенсорного восприятия (разноцветная мозаика, пирамидки, матрёшки, панели с отверстиями разных форм и соответствующими вкладышами, кубики).

Для развития игровой деятельности выделено пространство для игры, в достаточном количестве оснащенное игровым оборудованием (игры и игрушки для различных видов игр: сюжетно-ролевых, подвижных, спортивных, дидактических и т.д.).

Созданы условия для музыкального развития детей. Оборудованы музыкальные уголки с аудиовизуальными средствами, собрана фонотека, имеются

игрушечные музыкальные инструменты (бубны, погремушки, металлофон и т.д.), а также нетрадиционные музыкальные инструменты; музыкально - дидактические игры и пособия для развития у детей слуха, воображения, эмоциональности, артистичности, пластики, для знания высоты звука, тембра, ритма, жанра, характера музыки. Музыка сопровождает многие режимные моменты в ДОУ (как организованные виды деятельности, так и самостоятельную деятельность детей).

Для продуктивной творческой деятельности (рисования, лепки, аппликации, художественного труда) имеются все необходимые материалы: бумага, альбомы, кисти, краски, карандаши, фломастеры, мелки, пластилин, доски для рисования мелками и др.

Конструкторы, мелкий и крупный строительный материал в группе способствует формированию конструктивной деятельности детей.

В группе имеется оборудование и спортивный инвентарь для стимулирования физической активности детей (игрушки, которые можно бросать, ребристые доски, массажные коврики, мини-стадионы и т.д.).

Для организации игровой деятельности на улице имеется разнообразный выносной материал (ведёрки, лопатки, формочки, совочки, лейки и т.д.).

Успешность влияния предметно - развивающей среды на ребенка обусловлена его активностью в этой среде. Вся организация образовательного процесса предполагает свободу передвижения ребенка по всему детскому саду, а не только в пределах своего группового помещения. Такие составляющие, как пространство, время, предметное окружение позволяют представить все особенности жизнедеятельности ребенка в предметно-развивающей среде и правильно организовать ее.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Интернет ресурсы:
 - <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/08/29/novye-federalnye-gosudarstvennye-obrazovatelnye-standarty-doshkolnogo>
 - <http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/games/297.html>
 - <http://www.maam.ru/detskijasad/fizkulturno-ozdorovitelnaja-rabota-v-dou-utrenja-gimnastika-kak-sredstvo-povyshenija-fizicheskoi-aktivnosti-vospitanikov.html>
2. Авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» (под редакцией Н.Н.Ефименко);
3. Примерная основная общеобразовательная программа развития и воспитания детей «Детство» (под редакцией Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М.Гурович — РГПУ им. Герцена, Санкт-Петербург);
4. Программа «Физическая культура - дошкольникам» (под редакцией Л.А.Глазыриной, В.А.Овсянкина - М.: ВЛАДОС, 2005);
5. Программой «Физическая культура для малышей» (под редакцией С.Л.Лайзане)
6. Физическое развитие детей 2-7 лет. Развернутое перспективное планирование по программе «Детство» (авторы составители И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова; Издательство «Учитель», 2011г.)
7. Примерная общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г. Гогодиридзе, О.В. Солнцевой и др;
8. «Физкультурные занятия с детьми» Л.И. Пензулаева;
9. «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская